



# ほけんだより11月号



令和元年11月5日  
 練馬区立下石神井小学校  
 校長 境野 宏樹  
 養護教諭 榎本 弘子

## かぜに負けないからだをつくろう！

ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ、寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。からだの調子が崩れると、ウイルスや細菌はからだの中に入りこみやすくなります。日頃から手洗い、うがい、睡眠、からだを動かすことを心がけましょう。

11月の保健目標

よい姿勢で生活しよう

## かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。規則正しい生活をして、うがい・手洗いをしっかり行って、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。



### 10月感染症情報（出席停止）

- ・溶連菌感染症・4人・流行性角結膜炎・1人
- ・水ぼうそう・2人・感染性胃腸炎・2人
- ・アデノウィルス・4人

### 11月の行事予定

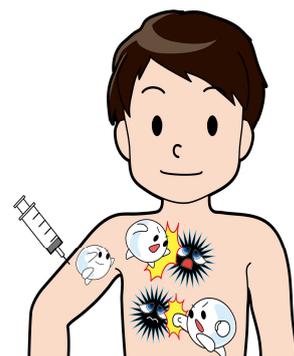
秋の歯科健診 11月13日（水）8：45～  
 対象児童・・・春の歯科健診で虫歯があり  
 （要観察歯も含む）現在も治療をしていない児童

### ○インフルエンザの予防接種はお早めに！

近隣の小学校では、すでに学級閉鎖となっているところもありますが、下石神井小学校では、インフルエンザ感染の報告はありません。

インフルエンザの予防接種を受けておくと、もしかかったとしても症状もひどくならず軽くすみます。予防接種は受けた2週間後から約5ヶ月間程度、効果があります。（例えば、11月中旬に受けると効果は、12月から4月ころまで続きます）

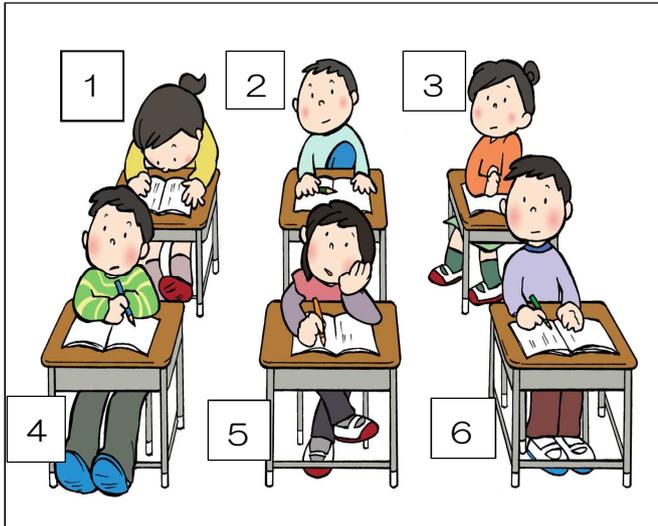
予防接種を打てば、インフルエンザにかからないわけではありません。日頃の「手洗い」「うがい」が大事です。



うらへ

がつ ほけんもくひょう  
**1 1月の保健目標 「よい姿勢で生活しよう」**  
 しせい せいかつ

ひだりした  
 ○左下の絵で、よい姿勢は何番かな？（答え：下にあります）



しせい わる  
 姿勢が悪いとどうなる？



- ・腰やひざが痛くなる
- ・筋力が弱くなる
- ・呼吸する力が弱くなる
- ・歯のかみ合わせが悪くなる

しせい せいかつ  
 ○よい姿勢で生活しましょう！

よい姿勢はできていますか？

すわ とき とき  
 座っている時や、立っている時も、よい姿勢を心がけて生活しましょう！

すわ とき  
 座っている時（ピン、ペタ、グー）

せなか あし うら  
 〔背中ピン、足の裏ペタ おなかグー〕

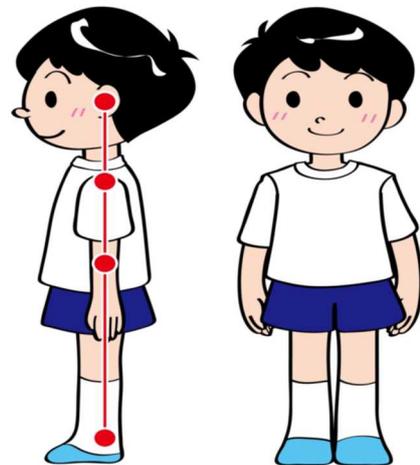
- ① 背筋を伸ばし、背もたれに背中をもたれかけない。
- ② 足の裏全体を床につける。
- ③ 机と体の間は、にぎりこぶし1つ分くらいはなす。
- ④ 本を読むときや字を書く時は、肘をついたり、ほおづえをついたりしない。



た とき  
 立っている時

しんちようけい しんちよう はか とき しせい  
 〔身長計にのって身長を測る時の姿勢〕

- ① 耳・肩・腰が一直線になる。
- ② 軽くあごをひいて、胸を開いて背筋を伸ばす。



答え：6番です